



# Laboratorio di Hatha Yoga

**Tre momenti di approfondimento**, per affinare gli strumenti preziosi che la pratica ci offre, tre fine settimana dedicati alla meditazione, alla pratica di àsana e pranayama, allo studio della filosofia dello yoga e dei testi.

I primi due incontri saranno condotti da Monica, Claudio e Francesca, mentre per il terzo fine settimana avremo il gradito ritorno del **Dottor Roberto Rinaldini**, già nostro ospite negli anni passati, che terrà un seminario dal titolo *Cicli della Vita*.

**Quando:** sabato e domenica

**24 e 25 novembre 2018** con Monica, Francesca e Claudio

**12 e 13 gennaio 2019** con Monica, Francesca e Claudio

**30 e 31 marzo 2019** con Roberto Rinaldini

**Orari:** incontri di novembre e gennaio 9/12.30 e 15/18 il sabato, 9/13 la domenica, Incontro di marzo con Roberto Rinaldini 9/12.45 e 15/17.

**Roberto Rinaldini** è medico, omeopata, insegnante di meditazione e ci accompagnerà in un interessante percorso lungo il fiume della nostra esistenza terrena, guidandoci nella comprensione degli aspetti più sottili del viaggio e fornendoci ottimi consigli per coltivare l'esperienza della pienezza, in ogni stagione della vita.



**Prezzi:** singolo fine settimana 100 euro. Tre fine settimana 270 euro.

**Per informazioni e prenotazioni** chiedi a Claudio, Monica, Francesca, o scrivi all'indirizzo email della scuola: [yogasamsara@hotmail.it](mailto:yogasamsara@hotmail.it)